

# TOASTBROT

Vollkorn

Rezept: Julia Koch

[www.lieblingsleben.blog](http://www.lieblingsleben.blog)

Zutaten	Vorgang
<p>Die Mehlsorten sind variabel. Das Hirsemehl gibt dem Toastbrot eine knusprige Kruste, aber es funktioniert auch ohne. Lässt man das glutenfreie Getreide (Hirse und Buchweizen) weg, kann auch auf die Flohsamenschalen verzichtet und nur eine Packung Trockenhefe verwendet werden. In diesem Fall sollte man allerdings etwas weniger Wasser/Milch verwenden. (Etwa 50ml weniger.)</p>	
<p>200 g Weizenvollkornmehl 100 g Dinkelvollkornmehl 120 g Buchweizenvollkornmehl 80 g Hirsevollkornmehl 1 TL Salz (10 g) 1,5 Pkg. Trockenhefe 20 g Dinkelkleie 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen 1 Pr. Lieblingsgeheimgewürz</p>	<p>Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.</p>
<p>200 ml lauwarme Milch 150 ml lauwarmes Wasser 50 g flüssige Butter 1 TL Honig 1 Ei, verquirlt</p>	<p>Honig, Butter, Milch und Wasser verrühren. Verquirltes Ei in die nicht zu warme Flüssigkeit einrühren.</p> <p>Flüssigkeit zu den trockenen Zutaten geben und vermengen. (Knethaken. Der Teig ist etwas patzig.)</p>
<p>Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig ca. 1h bei Zimmertemperatur ruhen lassen.</p>	
<p>Den Teig nochmals kurz durchkneten und 6-8 Teile daraus machen. Lose zu Kugeln formen und diese aneinandergereiht in einer länglichen Kuchenform platzieren. (Ähnlich wie bei Buchteln, die dann beim Backen aufgehen und zusammenwachsen.) Die Form sollte gefettet und bemehlt oder mit Backpapier ausgelegt sein. Nochmals mind. 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte wirklich gut aufgegangen sein, bevor er gebacken wird.</p>	
<p>Backrohr auf 200°C vorheizen und eine kleine Schale mit heißem Wasser auf den Boden stellen. Toastbrot in der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten backen.</p> <p>Klopftest machen: Dreht man das Brot um und klopft auf den Brotboden, sollte es hohl klingen. Dann ist es fertig. Ich achte außerdem immer darauf, dass es knusprig, nicht zu blass, aber natürlich auch nicht zu dunkel aussieht.</p>	